

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla dzieci P03									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 103,67		Tłuszcz [g]: 81,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,70		Węglowodany [g]: 270,5 w tym cukry [g]: 36,9		Sód [mg]: 2605,9 Błonnik [g]: 36,9	
Energia [kcal]: 2089,5		Białko [%E]: 20%		Tłuszcz [%E]: 35%		Węglowodany [%E]: 52%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
sobota 17-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym, groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 180 g /m, g ₁ _{psu} , i, */ Fasolka szparagowa gotowana 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/ Schab pieczony 3 plasty /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 18-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plasty /g ₁ _{psu} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{psu} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Syr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 19-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Ser topiony 4 plasty /m/ Sałata lodowa 50 g		Zupa ryżowa na ryżu brązowym 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, m, g ₁ _{psu} */, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	
wtorek 20-10-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor 1 szt.		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ _{psu} , s/, Surówka z kapusty białej 120 g /*, goj//		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ _{owst} , g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Tuńczyk w oleju 120 g /r/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
środa 21-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Fromage 1 szt. /m/, Papryka 1/4 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Schab w sosie jarzynowym 180 g /g ₁ _{psu} , s/, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plasty /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.		Kiwi 1 szt. Syr naturalny 1 szt. /m/	
czwartek 22-10-2026		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} /, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/ Pomidor 1 szt. , Sok wielowarzywny 1 szt. /s, */		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g ₁ _{psu} , i, */, Ziemniaki gotowane 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew tarta 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} /, Masło 15 g /m/ Polędwica drobiowa 3 plasty /g ₁ _{psu} , m, s, so, */ Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
piątek 23-10-2026		Chleb żytni 4 kromki / g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 100 g /m, i, */, Papryka 1/4 szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */, Surówka z kapusty kiszonej 120 g /*/		Chleb żytni 4 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, i, go*/, Roszponka 10 g		Śliwki 3 szt. Jogurt naturalny 1 szt. /m/	
sobota 24-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty w sosie mięsno jarzynowym 300 g /g ₁ _{psu} , s, */		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Schab pieczony 3 plasty/so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Kefir 1 szt. /m/	
niedziela 25-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 3 plasty /g ₁ _{psu} , m, s, so, */ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicą i ziemniakami 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g ₁ _{psu} */, Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Syr naturalny 1 szt. /m/	
poniedziałek 26-10-2026		Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plasty /m/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁ _{psu} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, g ₁ _{psu} , i, */ Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g ₁ _{tyt} , g ₁ _{psu} / Masło 15 g /m/ Polędwica sopocka 3 plasty /so, g ₁ _{psu} */, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Maślanka spożywcza 1 szt. /m/	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									